



上將食品

113年5月



厚德國小

◎地址：新北市新莊區幸福東路 86 號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail：kh9305@gmail.com

【本校未使用輻射污染食品】

*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，**不適合其過敏體質者食用** *本全堂使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：林怡君(營養字第 006827 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜	水果	油脂	熱量
2	四	日式鐵板炒烏龍 <small>烏龍麵、蔬菜、肉絲、柴魚片</small>	酸甜醬豬排 <small>豬排 X1-燒</small>	蛋黃芋丸 <small>蛋黃芋 X2-烤</small>	紅片甘藍 <small>高麗菜、蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	香菇雞湯 <small>蘿蔔、雞肉、香菇</small>		5.6	2.4	2.2	2.3		731
3	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽</small>	筍香炒雞 <small>雞肉、竹筍、蔬菜-炒</small>	打拋醬肉片 <small>肉片、番茄、蔬菜、九層塔-炒</small>	針菇鮮瓜 <small>鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	赤肉羹 <small>豬肉、大白菜、雞蛋、蔬菜</small>		5.8	2.3	2.2	2.2		733
6	一	~校慶補假一天~												
7	二	紅藜小米飯 <small>白米、小米、紅藜麥</small>	紅燒魚 <small>魚肉、洋芋、蔬菜-煮</small>	塔香花枝揚 <small>花枝揚、芹菜、蔬菜-燒</small>	開陽炒筍 <small>竹筍、蔬菜、蝦米-炒</small>	有機蔬菜	柴魚味噌湯 <small>豆腐、海芽、味噌</small>	水果	5.6	2.3	2.2	2.3		723
9	四	白飯 <small>白米</small>	宮保雞丁 <small>雞肉、蘿蔔、小黃瓜-燒</small>	海陸雙鮮 <small>鮮瓜、肉絲、魷魚、木耳-煮</small>	蒜香海絲 <small>海帶絲、蔬菜、蒜-炒</small>	履歷蔬菜	筍片肉絲湯 <small>筍片、鮮菇、豬肉</small>		5.5	2.4	2.1	2.3		721
10	五	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	歐風番茄燉肉 <small>豬肉、番茄、洋蔥-煮</small>	醬炒蘿蔔雞 <small>雞肉、玉米、蘿蔔-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜、豆皮、蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	金針雞湯 <small>蘿蔔、雞肉、金針花</small>		5.6	2.5	2.2	2.3		738
13	一	香菇肉絲油飯 <small>糯米、白米、豬肉、香菇、木耳</small>	醬燒小雞腿 <small>翅小腿 X2-滷</small>	奶香南瓜蛋 <small>雞蛋、南瓜、青豆-炒</small>	蘿蔔海結 <small>蘿蔔、海帶結-煮</small>	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉絲、冬菜</small>		5.7	2.4	2.1	2.4		740
14	二	白飯 <small>白米</small>	壽喜醬燒豬 <small>豬肉、蘿蔔、芝麻-燒</small>	莎莎雞茸干丁 <small>豆干、番茄、洋蔥、雞絞肉-炒</small>	清炒條豆 <small>條豆、蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>豆腐、肉絲、蔬菜、蛋</small>	水果	5.5	2.3	2.1	2.2		709
16	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	味噌豚肉 <small>豬肉、豆薯、味噌-燒</small>	麥克雞塊 <small>麥克雞塊 X2-炸</small>	拌炒鮮筍 <small>竹筍、鮮菇、蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>高麗菜、雞蛋、紫菜</small>		5.6	2.3	2.1	2.2		716
17	五	白飯 <small>白米</small>	菠蘿燒雞 <small>雞肉、洋蔥、鳳梨-燒</small>	鹹豬肉高麗 <small>高麗菜、自製鹹豬肉、蔬菜-炒</small>	薑絲海根 <small>海帶根、蔬菜、薑絲-炒</small>	履歷蔬菜	鮮瓜肉絲湯 <small>鮮瓜、肉絲、蔬菜</small>		5.7	2.3	2	2.2		721
20	一	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	爆炒豬柳 <small>豬肉、洋蔥、蔬菜-炒</small>	蜜汁黑輪 <small>黑輪粒、玉米、毛豆-炒</small>	紅片花椰 <small>花椰菜、蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	小魚味噌湯 <small>豆腐、洋蔥、小魚乾、味噌</small>		5.6	2.3	2.1	2.2		716
21	二	白飯 <small>白米</small>	和風鮮菇雞 <small>雞肉、蘿蔔、鮮菇-煮</small>	番茄歐姆蛋 <small>雞蛋、番茄、蔬菜-炒</small>	麻香黃芽 <small>黃豆芽、海芽、蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>玉米、蘿蔔、雞蛋</small>	水果	5.5	2.4	2.2	2.3		724
23	四	白醬鮮菇螺旋麵 <small>螺旋麵、鮮菇、豬肉、蔬菜</small>	烤雞排 <small>雞排 X1-烤</small>	黃金魚塊 <small>魚塊 X2-炸</small>	豆酥條豆 <small>條豆、蔬菜、豆酥-炒</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜、湯排</small>	豆奶	5.7	2.5	2	2.2		736
24	五	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	客家梅香肉 <small>豬肉、梅菜、筍茸-煮</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜、雞蛋、豬肉、蔬菜-煮</small>	蔬匯鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜-燒</small>	履歷蔬菜	糯米雞湯 <small>洋芋、雞肉、糯米、枸杞</small>		5.8	2.3	2.1	2.2		730
27	一	白飯 <small>白米</small>	雙蔥燒雞 <small>雞肉、洋蔥、青蔥-燒</small>	關東煮 <small>蘿蔔、油豆腐、玉米筍-煮</small>	塔香海根 <small>海帶根、蔬菜、九層塔-炒</small>	履歷蔬菜	豆腐什錦羹 <small>豆腐、肉絲、蔬菜</small>		5.6	2.3	2.1	2.2		716
28	二	香鬆黃金蛋炒飯 <small>白米、絞肉、蔬菜、雞蛋、海苔香鬆</small>	五香肉排 <small>豬排 X1-滷</small>	鍋貼 <small>鍋貼 X2-烤</small>	蒜酥高麗 <small>高麗菜、蔬菜、蒜-炒</small>	有機蔬菜	鳳梨雞湯 <small>蔬菜、鳳梨、雞肉、蔞鳳梨</small>	水果	5.7	2.4	2.2	2.3		738
30	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	照燒豬肉 <small>豬肉、蘿蔔-燒</small>	洋蔥炒雞 <small>洋蔥、雞肉、蘿蔔-炒</small>	粟米肉茸 <small>玉米、絞肉、鮮菇、蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 <small>雞蛋、海芽、蔬菜</small>		5.6	2.5	2	2.4		738
31	五	白飯 <small>白米</small>	奶香洋芋雞 <small>雞肉、洋芋、毛豆-燒</small>	炸醬肉末 <small>豆干丁、絞肉、蔬菜-煮</small>	針菇炒筍 <small>竹筍、金針菇、蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	日式味噌湯 <small>豆腐、豬肉、鮑菇、味噌</small>		5.8	2.3	2	2.2		728

聰明吃 飲食



紅綠燈

食物類別	定義	食物名稱
綠燈食物 	天然、新鮮原味、低熱量 	例如：新鮮蔬果、全穀類（糙米、燕麥等）、清蒸魚、瘦肉、黃豆製品、雞胸肉、脫脂奶 
黃燈食物 	含稍高的油、糖、鹽 	例如：油飯、炒米粉、包餡湯圓、蛋餅、比薩、油炒蔬菜、煎炒雞鴨魚肉類、未加糖的果汁、調味乳 
紅燈食物 	高熱量、含大量的油、糖、鹽 	例如：含糖飲料、加工調理食品、油炸食物、糕點、洋芋片、巧克力、薯條、香腸、鹹魚、五花肉 



國健署及新竹縣政府衛生局 關心您

本經費來自菸捐挹注 廣告